Esperantista Vegetarano

1

1988

Organo de Tutmonda Esperantista Vegetarana Asocio



Enhavo

Esperantista Vegetarano

N° 1/1988 (57)

Kvaronjara organo de
TUTMONDA ESPERANTISTA VEGETARANA ASOCIO
Fondita en 1908
(Unua Prezidanto: L.N.Tolstoj)

"Por reformitaj viv- kaj nutrad-maniero"

Redaktoro: Stano Marĉek
Kompostado, enpaĝigo kaj grafika aranĝo: S.Marĉek
Ilustraĵoj: Stano Markoviĉ

ADRESO DE LA REDAKCIO:
Stano Marĉek
Zvolenská 15,
CS-036 01 Martin,
Ĉeĥoslovakio
Tel. (0842) 37145 (ptm.)

ELDONAS:
Slovakia Esperanto-Asocio
Sobotské nám. 6,
CS-058 01 Poprad
Ĉeĥoslovakio

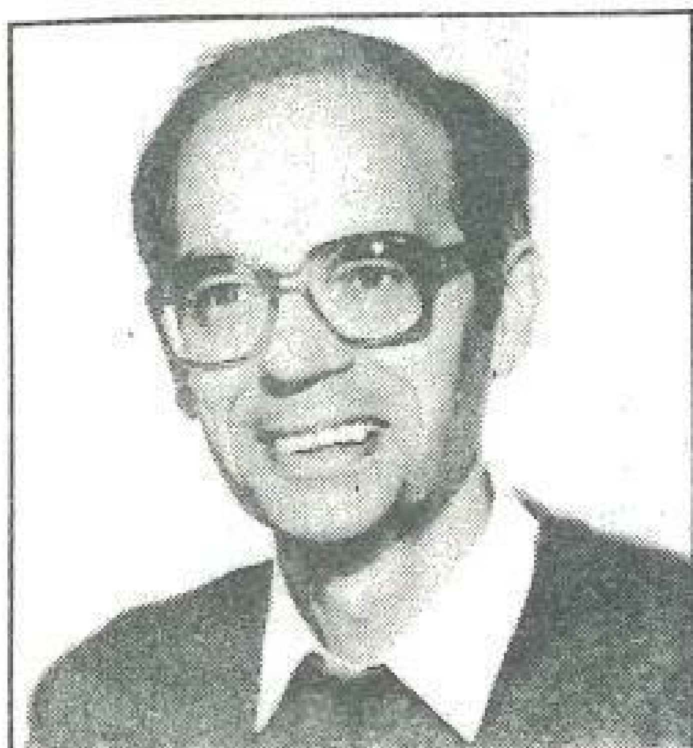
ABONEBLA:
ĉe la Landaj Perantoj -Reprezentantoj de TEVA
(sur la dorsa kovrilpaĝo)

EKSPEDADO:
Enlande:
Oľga Novotná,
Riznerova 2
811 01 Bratislava, ĈSSR

Al eksterlando:
František Arnošt,
Jezdecká 35,
CS-796 01 Prostějov, ĈSSR

Esperantista Vegetarano

Vortoj de la Prezidanto


Christopher Fettes

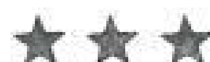
Karaj legantoj!

Bonvenon al nova jaro, dum kiu nia asocio, unu el la plej malnovaj en Esperantujo, festos sian okdekan datrevenon. (Ĉar, kvankam nia unua nomo estis Internacia Unuiĝo de Esperantistaj Vegetaranoj, kaj poste Vegetara Ligo Esperantista, ni ja estas tiu organizaĵo kies unua prezidanto estis la mondfama Tolstoj.)

Ni do rajtas fieri pri nia longa ekzisto, kaj ni kompreneble rajtas ĝoji ke ni nun havas kaj membrojn en multaj landoj, kaj (kiam teknikaj problemoj ne malpermesas ĝin!) regulan kaj certe legindan revuon. Ni tamen nepre ne rajtas "ripozi sur niaj laŭroj", kiel diras la esperebIe internacie komprenebla frazo, ĉar la vera laboro estas ankoraŭ antaŭ ni.

Kaj kio estas tiu laboro? Nu, ni flankenlasu la nur fore atingeblan celon, krei mondon kie ĉiuj estas kaj vegetaranoj kaj esperantistoj; ni eĉ ne pensu pri vegetaranigo de ĉiu esperantisto kaj esperantigo de ĉiu vegetarano. Nia celo devas esti: certigi ke neniu vegetarano konata al ni estu misinformita pri Esperanto kaj neniu esperantisto pri vegetarismo. Mi tamen nepre ne proponas ke ni enuigu niajn kunulojn per senĉesa babilado pri E kaj V; sed ni devas montri unue ke ni estas raciaj kaj bonhumoraj homoj kaj due, sen tro paroli, ke tiuj du ismoj multe riĉigas nian vivon.

Ekagu, do, por prepari pli belan estontecon!





Karaj Geamikoj,

vi jam scias, ke la jaro 1987a estis mejloŝtono en la historio de la Esperanto-Movado: spite je ĉiuj malfacilaĵoj, kiujn iuj kontraŭuloj de Esperanto entreprenis, nia kara Esperanto, al kiu ni tiom multe dediĉis el nia vivo (kaj eĉ mono), atingis sian jubileon, la centjariĝon!

Kiuj partoprenis la Jubilean Universalan Kongreson en Varsovio, tiuj vidis, kion signifas Esperanto. Tie oni konvinkiĝis pri ĉio, ja tie estis triumfo, venko kaj gloro!

Bedaŭrinde la lasta monato de la jaro alportis al ni malĝojon, - grandan perdon: forpasis ankoraŭ relative juna, nur 56-jara, la Prezidanto de Slovakia Esperanto - Asocio D-ro Andrej Lukáč, CSc., al kiu ne nur la membroj de Slovakia E-Asocio, sed ankaŭ ni TEVA-anoj ŝuldas grandan dankemon pro lia pozitiva sintenado al niaj aferoj. Li envere akceptis je si la respondecon pri la eldonado de nia bulteno EV enkadre de la oficiala organo de SEA, Esperantisto Slovaka. Do ni konservu ĉiaman dankemon al lia memoro.



Dua simila perdo trafis la Esperanto-Movadon en la sama decembro: forpasis elstara, granda organizanto, Prof. D-ro Lapenna. Al lia nomo ligiĝas pluraj grandaj meritoj, rilate nian movadon, pri kiuj oni povas legi en la oficiala organo de UEA. Honoro ankaŭ al lia memoro!

Nun ni enpaŝis la 1988an jaron. En la historio de Esperanto ĝi estas memorinde grava: en 1908 fondiĝis Universala Esperanto-Asocio, do UEA "festas" sian 80-jaran jubileon, kaj por ni, vegetaranoj, tiu sama jaro estas ankaŭ memorinda, ja en tiu sama jaro kaj en tiu sama Universala Kongreso, dum kiu estis fondita UEA, oni fondis ankaŭ nian Vegetaranan Asocion Esperantistan. - Do nia nuntempa TEVA envere havas ankaŭ sian 80-jaran jubileon! - La aferon ni rememoros en la adekvata tempo, en la somera, respektive aŭtuno-komenca numero de nia kara bulteno EV.

Ni honorigu inde nia Jubilean Jaron: varbante novajn membrojn. Faru tion ankaŭ vi, karaj Geamikoj!

Kaj permesu afable al mi, ke mi - kvankam tre simple kaj modeste - aldonu ankaŭ trian "jubileon": en la sama jaro "festas" sian 80-an naskiĝtagon ankaŭ ĉiam amikece kaj sincere via

Ernesto Váňa

PhDr. Ljuba Makovická

LA SIGNIFO DE CEREALOJ KAJ ILIA PRAKTIKA AKSPLUATADO EN LA SANA NUTRADO

Ekde la tempoj, kiam la homo forlasis la nomadan vivmanieron kaj komencis prilabori la grundon, fariĝis cerealoj por jarcentoj lia baza nutraĵo. Jam la irana reformisto Zaratstra (la 7a jc. a.K.) subtenadis terkulturadon. Laŭ la legendo li instruis al homoj kulturi tritikon kaj tiel li donis bazon al la pli posta evoluo de hindo-eŭropaj nacioj.

Komence la homoj elspikigis la grenon permane kaj maĉis ĝin tutan, pli poste ili disbatis ĝin inter du ŝtonoj. De tio estis nur paŝo al la eltrovo de primitiva grenmuelilo. En la antikva Egiptio oni uzadis kribrilojn por apartigi pli delikatan farunon disde la pli dikgrajna. La antikvaj Romanoj konis akvajn muelilojn kaj la Krucistoj konigis al eŭropanoj en la 12a jc. principon de ventaj muelilej. Ĝis la komenco de la 16a jc. la muelekniko evoluis tiagrade, ke ĉe la muelado eblis apartigi la farunon disde la grio kaj la brano. En unua duono de la 19a jc. oni finfine sciis produkti tute blankan farunon. Blankan panon oni komencis baki unue en Francio, kiu estis komence privilegio de pli riĉaj tavoloj, dum vilaĝanoj ankoraŭ longan tempon rifuzis ĝin. Ili nomis ĝin "mort-pano". Blanka pano ja ne estas tiu eminenta nutraĵo, kiu dum longaj epokoj kreis nutrobazon de vastaj tavoloj kaj kiu donis al ili sanon, forton kaj persistemon. Tiu estis dikgrajnera pano el plenbrana faruno - egale ĉu el sekalo, tritiko aŭ hordeo - kaj cerealaj aŭ legumenacaj kaĉoj. Al blanka faruno mankas tio, kio estas en la cerealgrajno plej valora - la cereala ĝermo kaj la brano (ŝelo) kun aleŭrona tavolo. Ili enhavas multajn nutrajn substancojn - mineralajn salojn, vitaminojn kaj enzimojn, neeviteblajn por la nutrado de homa kaj besta organismoj.

Delikata, altgrade muelita blanka faruno estas malriĉigita je granda parto de ĉi substancoj. Ilia manko estas k.a. unu el la kialoj de la t.n. civilizaj evoludifektoj kaj malsanoj, unuavice de difektita dentaro. La fama sveda sanreformisto A. Waerland ekz. mencias, ke svedaj kamparanoj, kiuj ĝis la komenco de la 20a jc. vivtenis sin plejparte per dikgrajnera plenbrana pano, lakto kaj legomoj, havis dum la tuta vivo sanan dentaron.

Postsekvoj de la uzado de blanka faruno restis longan tempon ne rimarkitaj. Ankaŭ kuracistoj ankoraŭ komence de nia jarcento konjektis, ke brano estas por la homa organismo ne digestebla kaj ke ĝi konvenas nur kiel nutraĵo por bestoj. Voĉoj de unuopaj laikaj reformistoj, klopodantaj plibonigi la

homan sanon per naturaj rimedoj (al ili apartenis ekz. S.Kneipp, G. Schlickeysen, L. Kuhne kaj multaj aliaj), ĝenerale nur malmulte signifis. La unua, kiu refutis erarajn opiniojn de la tiamaj renomaj aŭtoritatuloj, estis la dana kuracisto M.Hindhede. Esplorado de nutradkutimoj de malhavaj loĝanttavoloj, eksperimentoj kun grupoj da studentoj kaj soldatoj kaj ne lastvice ankaŭ liaj personaj spertoj kondukis lin al ekkono, ke por la homo sufiĉas multe malpli granda kvanto da animaldevenaj proteinoj en la ĉiutagaj nutraĵoj, ol preskribis la tiama scienco, kaj ke male - per malaltigo de tiu ĉi kvanto eĉ al unu triono pliboniĝas la sanstato, la forto kaj la persistemo de la homo. Lia plia grava argumento koncernis la demandon pri digestebleco de brano kaj fibraĵoj el legomoj kaj fruktoj, kiu estas esence la sama ĉe la homo kaj bestoj. Nuntempe ni jam scias, ke troigita timo el la "nedigestebla nutraĵo" kaŭzas malfortigon de muskoloj de la digesta aparato, ĝi malrapidigas la digestan procedon kaj kondukas al putrado kaj memtoksiĝo.

D-ro M.Hindhede eluzis siajn konojn dum la unua mondmilito, kiam li estis alvokita en la registaron kiel fakulo pri la popolaj nutraddemandoj. Oni komisiis al li malfacilan taskon - solvi la krizan ekonomian situacion de la lando. Danlando, kiu ĝis tiam importis 58% de la globala landa gren-konsumkvanto, estis izolita per la blokado kaj plie trafita per katastrofa sekeco. Je la dispono estis nur triono de la bezonata grenkvanto, do al la loĝantoj minacis malsato. Hindhede malpermesis pork-bredadon (li lasis el la porkoj nur 20%). li limigis brutbredadon kaj permesis baki nur dikgrajnan sekalan panon kun aldono de tritika brano, kiu estis laŭ la tiam disvastiĝintaj opinioj "nedigestebla". Sukceso de ĉi intervenoj estis surpriza. Lia lando ne nur feliĉe travivis la limigojn pro la blokado kaj estis per la superprovizoj kapabla helpi eĉ al la najbara Svedio, sed sanstato de la tuta nacio esence pliboniĝis. Mortofteco de la loĝantaro dum la lasta milita jaro okulfrape descendis kaj eĉ dum la tempo de pereiga epidemio de hispana gripo en 1918 ĝi estis malpli alta ol kiam ajn antaŭe.

Eksperimentoj kun bestoj pruvis, ke kortbirdoj, kobajoj, musoj, simioj kaj hundoj, nutrataj ekskluzive per plenbrana tritika pano bonege prosperas, dum nutrataj per blanka pano ili mortas post 5-7 semajnoj.

Surbaze de ĉi konoj ni povas imagi, ke malnovtempaj malliberuloj, militkaptitoj kaj ermitoj travivis "per pano kaj akvo", sed konsiderante nian nuntempan delikatan panon tio apenaŭ estus ebla. La bravaj vikingoj kapablis fari longajn marnavigadojn dank' al greno kaj cepoj, kiujn ili prenis por la vojaĝo. La persistemo de antikvaj Romanaj legianoj baziĝis sur la ĉiutagaj porcioj de tritiko, el kiu la soldatoj bakis flanojn aŭ kuiris kaĉon (se iam okazis ke ili anstataŭ greno ricevis viandon, ili grumblis kaj protestis). La ĉinaj kulioj tiris dum la tuta tago ŝarĝveturilojn, kun modesta nutraĵo, kiu konsistis el "manpleno da rizo" - sed plenbrana. Indianoj bakis maizajn flanojn tortillas, por himalajaj altmontaraj portistoj sufiĉas flanoj el tritika pistaĵo (t.n. ĉapatoj), antikvaj Skotoj vivtenis sin per avena kaĉo, Rusoj kaj Ukrajnanoj estis dankemaj pro

sia fizika braveco al fagopiro. Malnovaj Bulgaroj, famaj per siaj sano kaj longviveco, vivtenis sin per sekala pano, acida lakto kaj legomoj, niaj Slavaj antaŭuloj per hordeo kaj miligrajnoj, la Usonaj olimpiuloj "elkreskis" pere de avenflokoj.

Malgraŭ ĉiuj ĉi konoj estas ĉe ni regula konsumado de plenbranaj nutraĵoj pli escepta ol regula. Por la produktantoj kaj distribuantoj ili prezentas apud la praktikata laborrutino ankoraŭ ĉiam plian laboron, malmulte profitodonan. Por la konsumantoj estas tiuj nutraĵoj nekutimaj kaj tro "multekostaj". Verdire nur ŝajne. Oni devas konsideri, ke biologie plenvalora nutraĵo kontentigas bezonojn de la organismo per multe malpli granda kvanto ol denaturigita, senigita de la plej valoraj konsistaĵoj. La brano kaj la grena burĝono enhavas ne nur multoble pli da albumenoj, grasoj kaj mineralaj saloj ol blanka faruno, sed dum la digesta procezo ili helpas ŝanĝi la amelan enhavon de la greno al dekstrino, per kio ili faras ĝin pli digestebla kaj por la organismo pli akceptebla. Plie ili absorbas humidecon, kiun ili konservas ankaŭ en la intestoj, per kio ili liberigas la intestan enhavon, subtenas la intestan agadon kaj forigas mallakson. Bona funkciado de la intestoj defendas nin antaŭ amasiĝo de putraj substancoj kiuj el la intestoj trapenetras en sangcirkuladon kaj kaŭzas diversajn sanmalfacilaĵojn.

Kvankam oni ĉe ni jam en la afero de la plenbranaj produktoj lastatempe ion faris, kompare kun niaj plej proksimaj najbaroj tio estas ankoraŭ ĉiam malmulte. Eminentan plenbranan panon oni havas en Sovetunio, Pollando, GDR, eĉ en Hungario.

La plenbranan grenon oni ne devas konsumi nur en formo de pano. El greno oni povas kuiri kaĉojn (kaj salajn kaj dolĉajn), baki flanojn kaj biskvitojn, prepari "rijetojn", "hepataĵojn", supojn ktp. La hejma preparo ne nepre devas esti komplika. La praktiko montris, ke la sanefikoj estas des pli karakterizaj, ju pli simpla estas la preparo. La sanreformistoj G. Schlickeysen kaj L. Kuhne atingis bonegajn kuracefikojn per pano bakita el maldelikata grenpistaĵo kun akvo sen kiaj ajn ingrediencoj aŭ ŝveligiloj. Trapistoj, monaĥoj, ĉe kiuj kuracistoj povis trovi neniajn malsanojn, mergis post bakado tian ĉi panon en varma akvo, por moligi la ŝelon (ni menciu ke krom pano ili trinkis nur lakton kaj manĝis legomojn). La reformistoj ne uzis giston pro tio, ĉar tiu ĉi ĉe la fermentado konsumas multe da grenaj nutraj substancoj, kaj per tio ĝi malriĉigas. La samo validas ankaŭ pri la pulvora gisto, kiu neŭtraligas, do neniigas grenajn vitaminojn. Reformistoj de nia jarcento jam evoluigis tian manieron de panbakado, kiu havas preskaŭ samajn sanefikojn, sed laŭguste ĝi estas pli agrabla. Tiaj estas ekz. la sekal-tritika pano laŭ MUDr. M. Bircher, bakita sen gisto surbaze de spontanea malrapida fermentado, aŭ la pano de Waerland, el miksaĵo de kvin gren-specoj. La panon de Bircher ni jam en Bratislava havis - en la tridekaj jaroj ĝin bakis la bakisto Szstriberný sur Špitálska-strato. Estus ideale, se ni ankaŭ nun - almenaŭ en unusola specialigita vendejo - povus ĉi panon sen kemiaj ingrediencoj aĉeti, almenaŭ dufoje semajne. Man-

kas al ni ankaŭ diversaj grenaj flokoj (ne nur avenaj, sed ankaŭ tritikaj, maizaj, hordeaj k.a.), kiuj faciligas la preparon de manĝaĵoj.

El cerealoj estas por ni plej facile akirebla - kaj ankaŭ la plej valora - tritiko. Ĝiaj kuracaj efikoj estas konataj. En tiu ĉi senco estas ekz. tre efika ĝerminta tritiko kiun oni povas akiri tre facile. 2-3 kulerojn da tritiko mergu en akvon kaj post 2-3 tagoj, dum kiuj ni ĉiutage ŝanĝas la akvon, la tritikon filtru kaj disŝutu sur telero. La tritiko baldaŭ "eligos" ĝermojn; kiam tiuj atingos la longecon de proks. 3 mm, estas la tritiko biologie plej aktiva. (En seka medio de niaj paneldomoj ne metu la trempitan tritikon sur teleron, sed sur kribrilon aŭ tolon streĉitan super akvo en kovrita ujo.) Krudan tritikan plenbranan farunon (pistaĵon) ni povas uzi por la preparo de t.n. Matenmanĝo laŭ Kollath. Sed por tio estas bezonata muelilo. Malgrandan kvanton da grajno oni povas mueli per kafmuelilo, sed ĉe pli granda kvanto oni ne povas malhavi hejman grenpistilon. Pistitan tritikon oni bezonas ankaŭ por la preparo de tritikaj flanoj - ĉapatoj, por ne fermentitaj kuketoj dogotoj (el la angla dough-gods), por kaĉoj kaj por la hejme bakita pano. Ĉiuj reformistoj substrekas, ke la grenon oni devas mueli senpere antaŭ la uzo, por ke oni povu eluzi ĝian biologian valoron plenmezure. Post pli longa deponado (3-4 semajnoj) la pistaĵo malboniĝas.

Alia maniero kiel uzi tritikon estas kuiri la tutajn grajnojn, kiujn ni unu tagon antaŭe trempis en akvon (per tio grandiĝas la biologia valoro). La tritikon oni kuiru tiel longe ĝis ĝi krevas, kio daŭras en simpla poto preskaŭ du horojn kaj en premkaserolo 45 minutojn. La grava aleŭrona tavolo sub la ŝelo per la kuirado de kompletaj grajnoj "fiksiĝas", t.e. perdas relative malmulte de sia valoro kaj ĉe la posta prilaboro ne plu oksidas. La kuiritan tritikon trafiltru (la dekokton oni povas uzi por supo) kaj konsumu aŭ kompletan (aranĝitan laŭguste per diversaj manieroj), aŭ muelitan per kuireja muelilo. Tiel ĉi oni povas akiri tre valoran duonvaron por posta preparo de diversaj manĝaĵoj, kiu en fridujo eltenas plurajn tagojn. El ĝi oni povas kiam ajn prepari bongustan manĝaĵon, se oni ĝin varmigas surpelve kun iom da oleo kun tranĉita cepo, salo, ajlo, majorano, ev. aliaj spicaĵoj aŭ raspita fromaĝo. El tiel ĉi preparita tritiko oni povas fari ankaŭ tritikajn "rijetojn" aŭ tritikan "hepaton", kiuj el gusta vidpunkto kontentigos ĉiun. Kuiritan (kompletan) kaj poste muelitan kaj filtritan tritikon oni kun sukceso uzas ankaŭ ĉe la nutrado de suĉinfanoj, kiujn oni ĉesis mamnutri.

Kiu foje alkutimiĝis al tritiko kaj al ĝiaj bonfaraj sanefikoj, ne rezignos pri ĝi eĉ dum vojaĝoj. Se oni ne povas konsideri tion, ke estos dispone bona plenbrana pano, knäckerbrot aŭ cerealaj flokoj, oni preparu la t.n. praĵmon. La nomo devenas de la antikvaj Slavoj. En Tibeto oni nomas ĝin campa, en okcidentaj landoj gofio. Praĵmon oni ricevas per delikata fritado de greno en seka pelvo, kiun oni post malvarmiĝo muelu. Tiel ĉi dekstrinigita pistaĵo eltenas longe kaj konservas bonajn guston kaj odoron. Oni povas el ĝi rapide, sen kuirado, nur per aldono de akvo aŭ

lakto (ev. sekigita), sekvinberoj aŭ nuksoj prepari kaĉon, aŭ ĝin enkuiri en legoman buljonon, per kio oni ricevos bongustan kaj nutran supon.

La avantaĝo de tritiko kompare al aliaj cerealoj estas en tio, ke elinter ĉiuj cerealoj ĝi enhavas plej multe da fosfatoj, bezonataj por la nutrado de nervoj. Sekalo enhavas pli multe da nitrogenaj substancoj kaj ĝi konvenas por fizike peze laborantaj homoj. Hordeo estas laŭ la kvalito proksima al sekalo, sed havas malpli da ameloj. Aveno disponigas bonan nutradon por muskoloj kaj ĝi estas rekomendata precipe al tiuj, kiuj volas rondigi siajn liniojn. Ĝi estas energetike pli riĉa kaj tial ĝi konvenas por pli malvarmaj sezonoj kaj por loĝantoj de pli altaj regionoj. Sed al nervoj ĝi ne efikas tiel bonfare kiel tritiko, tial infanoj, senĉese nutrataj per avenflokoj, kutimas esti maltrankvilaj kaj vivaj.

Sana nutrado sen utiligo de plenvaloraj cerealoj ne estas imagebla. Eĉ la vegetara nutradmaniero ne povas esti sukcesa, se en ĝi mankas ĉi grava konsistaĵo. La taga kvanto de cerealoj ne devas esti granda. Jam 8-10 dg da tritiko sufiĉas por tio, ke ĉe la regula konsumado plialtiĝu nia rezistemo kontraŭ infektoj - fakte, kondiĉe, ke ankaŭ alimaniere ni vivas saĝe, ke ni havas sufiĉe da freŝaj (krudaj) nutraĵoj, ke ni sufiĉe dormas k.s.

Reveno de la civilizita homaro al la plenbranaj cerealoj helpus solvi multajn sanecajn kaj ekologiajn problemojn. Malaltiĝus egaj elspezoj por la sanitaraj servoj, limiĝus evoludifektoj de la junularo, grandmezure foriĝus la problemoj kun obezeco kaj ĉiuj malsanoj kiuj kun ĝi koneksas. Nuntempe ne plu estas sekreto, ke tromanĝadon kaŭzas konsumado de biologie malpli valoraj nutraĵoj, da kiuj oni bezonas, por kontentigi bezonojn de la organismo, manĝi grandan kvanton. Manko de mineralaj saloj, vitaminoj kaj enzimoj en la nutraĵo kaŭzas malintensiĝon de la agado de la endokrinaj glandoj. Se tiuj ĉi ne funkcias tiel, kiel ili devus funkcii, la organismo ne kapablas konformiĝi kun troa alveno de nutraĵoj kaj superproduktaĵojn pro la nesufiĉa metabolado deponas en histojn en formo de grasaj balastoj. Produktoj el blanka faruno ne estas por nia korpo sufiĉa nutraĵo. Tion, kio mankas al ni en la pano, ni klopodas anstataŭi el aliaj fontoj. Verŝajne tiel ĉi oni povas klarigi, kial la homoj postulas ĉiam pli grandajn kvantojn da animaldevenaj proteinoj kaj grasoj. Sed ĉe tia ĉi peza nutraĵo ili apenaŭ povas ekzisti sen alkoholaĵoj. Tial do oni devas enpensiĝi pri tio, ĉu entute oni povas kontraŭ alkoholismo sukcese batali sen samtempe gvidi la popolon al ĝusta nutrado, kies bazo estas kompleta cereala greno.

Fine de tiuj ĉi konsideroj ni priskribas kelkajn receptojn el nia praktiko; la porcioj estas por kvar personoj.

MATENMANĜO LAŬ KOLATH

50 g da freŝe pistita tritiko trempu vespere en 5 kuleroj da malvarma akvo kaj samtempe en alia ujo trempu 15 g da sekigitaj fruktoj. Matene kunmiksu la sekigitajn fruktojn kun la trempita pistaĵo kaj aldonu laŭguste iom da citrona suko kaj 1 kuleron da dolĉa kremo. Fine almiksu raspitan pomon (raspu ĝin

kompletan) kaj 10 dg da raspitaj migdaloj aŭ nuksoj.

HINDAJ ĈAPATOJ

10 dg da delikata tritikpistaĵo miksu kun 1-2 kuleretoj da oleo, 1/2 dl da malvarma akvo kaj faru el ĝi densan paston, el kiu faru tri globetojn. Ĉiun el ili rulpremu je ronda flano dika ĉ. 3 mm. La flanojn rapide baku ambaŭflanke sur bone hejtigita seka elektra fornelplato. Ĉe la bakado levadu ilin per tranĉilo kaj renversadu, por ke ili bruliĝu. Se vi havas gasan fornelon, baku sur seka, bone varmigita krespujo.

ANGLAJ DOGOTOJ

50 dg da delikata tritikpistaĵo miksu kun du supkuleroj da oleo kaj kun 5 dl da malvarma akvo por ricevi maldensan paston. Sur per oleo ŝmiritan bakladon metu per kulero oblongajn pastbuletojn kaj baku ilin en bone hejtita bakujo dum 25-30 minutoj. Plej bone ili gustas tute freŝaj, ankoraŭ varmaj. (En remosforneton oni povas enigi proks. kvaronon de la menciita kvanto.)

SVEDA KRUSKO

En 4 dl da bolanta akvo enŝutu 10 dg da maldelikate pistita tritiko kaj dum senĉesa miksado kuiru proks. 5 minutojn. Poste la kaĉon, kiu estas dume maldensa, demetu de la forno kaj enmiksu en ĝin 2 supkulerojn da sekvinberoj. La ujon kun la kaĉo kovru per kovrilo, envolvu en paperon kaj en tukon. Post 2-3 horoj estas la krusko preta. Oni povas surtabligi ĝin kun konfitaĵoj kaj lakto, aŭ kun muelitaj nuksoj kaj mielo. (La origina krusko de Waerland estas preparata el miksaĵo de kvin grenspecoj: el tritiko, aveno, hordeo, sekalo kaj milio.)

STUDENTA KAĈO

10 dg da maldelikata tritikpistaĵo iomete fritu sur oleumita pelvo, surverŝu per bolanta akvo (5 dl), iom salu kaj dum senĉesa miksado kuiru proksimume 15 minutojn. Pretan kaĉon lasu iom malvarmiĝi, per kio ĝi ankoraŭ pli densiĝos. Oni povas ĝin gustigi per tomatsaŭco aŭ raspita fromaĝo.

TRITIKO DE SAĜULOJ

Tritikon trempu dum la nokto en malvarma akvo. La sekvan tagon ĝin filtru (senakvigu) kaj kuiru en vaporo sur filtrilo aŭ sur tola viŝilo sub potkovrilo, ĉ. 20 minutojn. Intertempe preparu sur oleo ŝaŭmfrititan, delikate tranĉitan cepon. La kuiritan tritikon muelu sur kuirejа muelilo, metu sur la cepon kaj aldonu erigitan ajlon, majoranon, pinĉprenon da muelita zingibro kaj salon. Surtabligu kun salatoj.

TRITIKAJ "RIJETOJ"

En unu tagon antaŭe trempitan, kuiritan kaj muelitan tritikon aldonu sur oleo ŝaŭmfrititan tranĉitan cepon, diserigitan ajlon, majoranon, pinĉprenon da muelita zingibro, salon, kirlitan ovon kaj tiom da maldelikata faruno aŭ delikataj avenflokoj, ke ekestu formebla maso. El ĝi formu sur tranĉtabuleto, surŝutita per paneroj, rondajn rijetojn, kiujn metu dense unu apud la alian sur ladon, ŝmiritan per oleo. Antaŭ la bakado ĉiun rijeton ankoraŭ ŝmiru per oleo. Baku ilin en bone hejtita bakujo ĉ. 30 minutojn. En

la duono de la bakado renversu ilin. (Por 4 personoj suficas 20 dg da tritiko kaj unu ovo.)

TRITIKA "HEPATO"

El la rijeta maso (vidu la antaŭan recepton) oni povas prepari "hepaton" tiamaniere, ke oni ĝin bakas en ujo, ŝmirita per butero kaj surŝutita per paneroj. Surfacon de la "hepato" ŝmiru antaŭ la bakado per oleo aŭ surmetu pecetojn da butero. En la mason oni povas aldoni ankaŭ delikate tranĉitajn legomojn, antaŭe stufitajn sur oleo, sen akvo.

El "Čítanie o správnej výžive '88
tradukis: Stano Marček



La Renkontiĝo en Dudince

De la 30a de aŭgusto ĝis la 5a de septembro 1987 okazis denove en Dudince renkontiĝo de esperantistaj vegetaranoj, joganoj kaj ĉiuj amikoj de la naturo. Mi kun la gepatroj partoprenis ĝin jam la trian fojon, sed tamen proksimiĝante trajne al Dudince kreskis en mi pli kaj pli la interna ĝojo revidi denove ĉi urbon, la ofereman kaj senlacan s-ron Váňa, kiu ĉion aranĝas,- kaj la partoprenantojn.

Bonvenigis nin malvarma vetero, sed jam ekde la dua tago de nia dektaga restado la suno riĉe varmigis nin kaj ni povis agrable bani nin en termala baseno, trinki el termala fonto, admiri naturbelaĵojn kaj ekskursi en la ĉirkaŭaĵo.

Ĉi-jare venis pli multaj partoprenantoj ol kutime, tial ni devis loĝi en kelkaj lokoj - en hoteloj kaj kabanoj. Krom partoprenantoj el nia lando venis Poloj, Bulgaroj, Jugoslavoj, - alflugis eĉ Rumana opera kantisto, nun vivanta en Ameriko. Dum antaŭtagmezoj kaj vesperoj okazadis interesaj prelegoj. D-ro Špelda prelegis pri la forto de niaj pensoj kaj ilia koncentrado, pri siaj spertoj, kiel la homo povas esti feliĉa "memforte", pri la utileco de konvena muziko, ktp. Bulgara kuracisto instruis al ni, kiel savi homon, sufokantan pro devojiĝinta manĝaĵero. Inĝ. Doležal kun kolektivo denove prelegis pri la vivmaniero Mazdaznan kaj pri kuracado per diversforma akvo. Jugoslava s-ino rakontis kaj projekciis diapozitivojn pri siaj vojaĝoj tra la mondo. Matene kaj fruvespere okazis ekzercado de jogo. La programo estis vere riĉa, iam ni ne sciis, kiel ĉion utilan trafi. Ĉar mi estas invalida, mi i.a. preferis kiel eble plej multe eluzi la tiean raran akvon.

S-ro Váňa indikas ĉi renkontiĝon pro tro multaj organizaj zorgoj la lasta (li mem atendis ĉe ĉiu trajno la alvenantojn, veturigis per propra aŭto pakaĵojn, tamen li ĉi ĉion faris bonhumore, ŝerceme...), sed mi opinias, kaj mi aŭdis tion ankaŭ de la aliaj partoprenantoj, ke mi kaj multaj aliaj venontjare tamen venos al Dudince kaj la tradicia renkontiĝo pludaŭros almenaŭ neoficiale.

Ivana Drbohlavová, ĈSSR

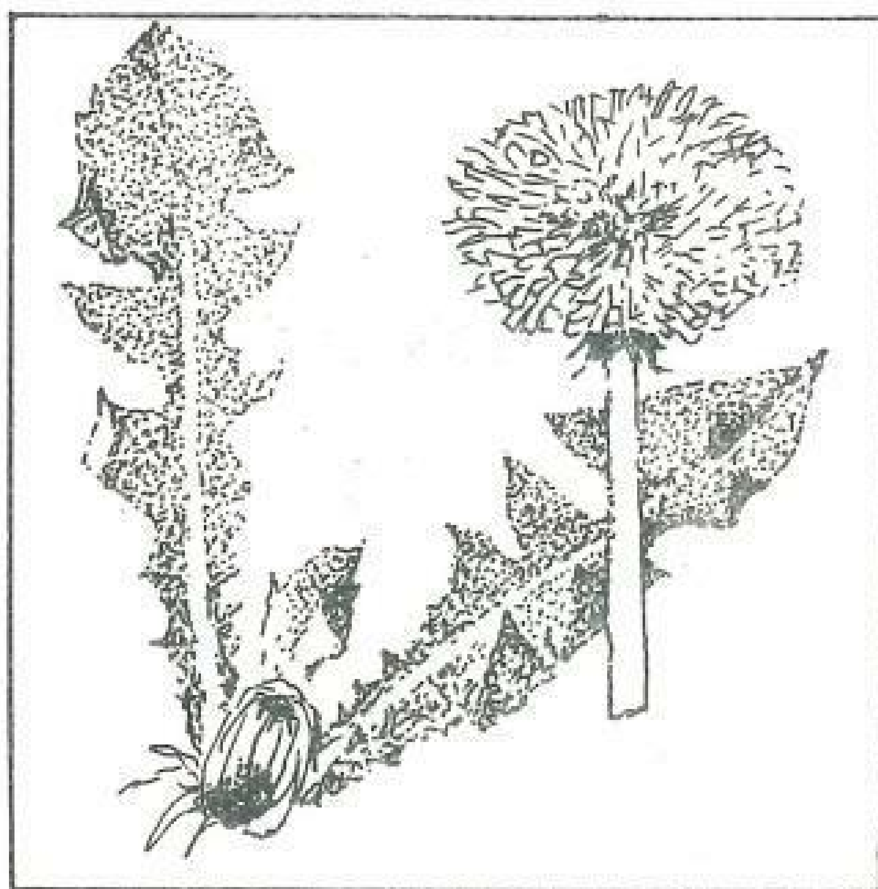
J.A. Zentrich:

LA PLEJ ORDINARA TRUDHERBO

... de niaj ĝardenoj kaj herbejoj sendube estas leontodo (el la g. Taraxacum Wiggers el kompozitacoj). Sed ni ne malrespektu ĝin. Antaŭ ĉio ĝi estas belega kaj kiam ĝi printempe ekfloras, kvazaŭ miloj da sunoj descendus sur la herbejon por ĝojigi la homajn korojn. Kaj per siaj sanefikoj ĝi sendube apartenas al la plej gravaj kurac-herboj de nia klimata zono.

Leonotodo enhavas grandajn kvantojn da ĥolinoj, ameloj, amaraĵoj, leontoda glucido, naturaj sukeroj, aminoacidoj, vitaminoj A, B, C, rezino, organikaj acidoj, bitumo, tanino inulino, antibiotike efikanta fitoncido kaj tutan vicon da pliaj substancoj - simple temas pri laboratorio en ĝardeno.

Verŝajne ĉe neniu alia kuracherbo la popola kuracarto kaj la scienca medicino tiel kongruas en la opinioj pri la uzado, kiel ĝuste en la kazo de leontodo. Simile kiel folio de urtiko ankaŭ leontodo subtenas la metaboladon kaj favore influas nivelon de sangsukero, do ĝi povas servi kiel subtena kuracilo ĉe kuracado de diabeto. Leontodon tre estimas la sovetia kuracistino D-rino Kovalevová, kiu indikas favoran influon de leontodo al plibonigo de la sangkonsisto ĉe iuj tipoj de anemio kaj leukopenio (malsaneca malmultnombriĝo de ruĝaj kaj blankaj sangoglobetoj) kaj konfirmas pozitivajn spertojn de la angla fitoterapiisto D-ro Brismoor kaj de la franca D-ro Garnier, kiuj uzadis leontodon ĉe la kuracado de kronikaj hepataj malsanoj pere de la jena miksaĵo: oni miksu 100 g da freŝa suko, akirita el muelitaj ĵus elterigitaj leontodaj radikoj, kun 15 g da 90%a alkoholo, 15 g da glicerino kaj 17 g da distilita akvo, oni filtru la miksaĵon kaj deponu en malvarma loko. La kuraca dozo estas 2-foje tage 1 supkulero da miksaĵo tage, antaŭ la manĝado. Pro tio ke ĉiu hepata malsano prezentas seriozan medicinan problemon, kies solvo apartenas ekskluzive en la manojn de sperta fakulo, oni neniuokaze povas per tiu ĉi maniero kuraci sen rekomendo de kuracisto.



La rusa popola kurac-arto parolas pri leontoda teo kiel pri "viv-eliksiro", kaj uzas ĝin ĉe ĝenerala malforteco kaj plie kiel rimedon urinigan, gal-sekreciigan, trankviligan kaj ankaŭ kiel digest-stimulilon. Ĉe la kuracado de gal-malsanoj kaj galvezikoj pruviĝis la kombinaĵo de leontodo kun iu el la specoj de mento.

Leontodo estas ankaŭ elprovita rimedo por printempaj herbaj kuracprocedoj kaj konvene preparita ĝi povas formi bongustan printempan salaton. Tiucele la majstroj de kuirista arto - Francoj - elektas antaŭ ĉio tiajn plantojn, kiuj kreskis en malluma loko, ekz. sub talpbutaĵo, kies folioj estas pli molaj. Junajn foliojn oni distranĉu je pecetoj, miksu laŭguste kun aljo, cepo, ev. ankaŭ kun spicaĵoj kaj iom da vinagro kaj oni konsumas ĝin kiel vitaminodonan salaton.

Objekto de la kolektado kaj uzado estas precipe la radiko, sed ankaŭ la folioj aŭ la radiko kun la foliaro. La radikon oni kolektas aŭtune, plej bone posttagmeze, ĝia sekiĝ-ŝrumpa proporcio estas 4:1. Varmeco ĉe la arta sekigo ne superu 40°C, neniuokaze 50°C. La foliojn oni kolektu en majo ĝis oktobro. La radiko kun foliaro ne enhavu florantajn trunketojn.

***

Jana Padiorová:

LEONTODO EN NIA KUIREJO

Verdajn foliojn de leontodo oni povas uzi freŝajn kaj krudajn, ete tranĉitajn, simile kiel foliojn de ŝenoprazo, petroselo, aŭ alia verda foliaro por surŝutado de manĝaĵoj. Precipe printempe ĝis la komenco de junio estas ĝiaj folioj delikate amaretaj kaj bongustaj.

Se estas leontodo pli aĝa, junia ĝis oktobra, ĝi havas la foliojn jam konsiderinde amaraj, tial ĝin ne varm-preparu, ili ankoraŭ pli amariĝus. Aldonu ĝin nur etkvante precipe en legumenacojn kaj surŝutu per ili supojn aŭ cerealaĵojn.

FRANCA LEONTODO

Se ni volas akiri tutcerte neamaran variaĵon, kovru sur la herbejo kelkajn leontod-plantojn per renversita florpoto, la truon fermu kaj lasu 5-10 tagojn. Poste jam oni povas konsumi ĝin.

FLOROJ POR ORNAMADO

Per freŝaj floroj de leontodo ni povas ornami manĝaĵojn aŭ ni povas ilin mallonge kuiri en supo k.s.

FOLIOJ KIEL MANĜ-SUPLEMENTO

Folioj de leontodo tre bone laŭguste harmonias kun kuirita pizo aŭ piza kaĉo. Sed bone utiligi ĝin oni povas ankaŭ kiel aldonaĵon en salatojn el brasiko, mangoldo, laktuko, kaj aliaj verdaj salatoj.

LEONTODA TEO

El folioj de leontodo oni povas somere kaj aŭtune prepari refreŝigan amaretan teon. Manplenon da folioj surverŝu per bolanta akvo kaj lasu infuzi dum 15 minutoj. La akvon elverŝu kaj uzu ĝin por teo, la foliojn, parte senigitajn de la amara gusto, oni povas uzi kiel legomojn en supojn, salatojn ktp.

LEONTODA KAFO

Radikojn de leontodo tranĉu je radetoj kaj sekigu ilin. La sekigitajn radikojn iom rostu, ĝis helbruna koloro, kaj lasu malvarmiĝi. Konservu ilin en fermita botelo. En la kazo de bezono boligu ilin 10-15 minutojn. Vi akiros tiel tre fortigan trinkaĵon, forigantan dormemon, kun similaj efikoj kiel nigra kafo, sed kun tia diferenco, ke ĝi havas la ▷

efikon "jang", dum nigra kafo ekscitas, do havas la efikon "jin".

KINPIRUO

estas nomo de japana nacia manĝaĵo kaj konvenas por ĝi radikoj de leontodo, kiujn oni povas elfosi dum la tuta jaro, sed plej bone printempe kaj aŭtune. Freŝe elfositajn radikojn bone lavu kaj tranĉu je radetoj. Fritu sur oleo 5-10 minutojn kaj aldonu karoton, tranĉitan je radetoj. Alverŝu iom da akvo kaj soja saŭco kaj kuiru dum 5-10 minutoj. La manĝaĵo estas tre fortiga, kiel diras Japanoj, ĝi estas tre "jang".

LEONTODA SALATO

Junajn, lavitajn leontodajn foliojn disŝiru aŭ tranĉu je strioj, oni povas aldoni ankaŭ kelkajn florojn. La mason verŝu per saŭco, preparita el oleo, citronsuko kaj soja saŭco. Ĉion kun saĝa mezuro, nur por bongustigi!

Se vi volas havi la salaton pli riĉa, pli nutra, aŭ kiel memstara manĝplado, aldonu sojan fromaĝon "tofu", tranĉitan je kubetoj, aŭ fritan cepon k.s. Vi mem certe malkovros bongustajn variaĵojn.

El "Zpravodaj přátel přírodní výživy" tadukis S.Marĉek

AKUPUNKTURO havas perspektivojn

Temas pri tre malnova historio. Ĉinan paŝtisteton tre doloris la kapo, sed kiam hazarde enpikiĝis en la manon dorno, la doloro malaperis. Sed kiam li eltiris la dornon, la suferiga kapdoloro revenis. Post mallonga prikonsidero li enpikis la dornon reen kaj la doloro denove malaperis. Tia estas legendo pri la ekesto de akupunkturo. (La vorto akupunkturo ne devenas el la ĉina sed el la latina: acus=kudrilo, pungare=piki).

Laŭ ĉina doktrino en la homa korpo kaj en la tuta naturo okazas senĉesa batalo inter du fortoj. Metamorfozoj de ĉi batalo, supereco de unu aŭ la alia forto, respektive la fina rezulto de la batalo determinas bonan aŭ malbonan sanstaton de la organismo. Temas pri la t.n. principo jin-jang.

La akupunkturaj punktoj ne estas dislokitaj hazarde, sed laŭ la t.n. meridianoj. Enpikado de pingloj en tiujn ĉi punktojn iam servis nur por mildigo de doloroj kaj nur poste oni malkovris, ke tia ĉi intervено influas ankaŭ funkciadon de la internaj organoj. Nombro da konataj punktoj senĉese kreskis. Antaŭ jarcentoj oni konis nur tricent punktojn, sed malnovaj kuracraportoj mencias eĉ 600 punktojn, iuj eĉ mil sensacajn punktojn sur la homa korpo.

En Ĉinio oni dediĉas al disvastigado de la klasika akupunkturo grandan atenton. En alternejoj ĝi estas instru-

ata en la daŭro de kvir jaroj. Krom la pingla terapio estas uzata kaj en lernejoj instruata ankaŭ kuracado per bruligado, masaĝoj, kuraca gimnastiko kaj pulsdiagnostiko. La frekventantoj devas koni almenaŭ kvincent akupunkturajn punktojn, metodojn de la determinado de la punktoj, teorion de la akupunkturo kaj la praktikon.

Iam oni uzis por akupunkturo naŭ specojn de najloj, el kiuj iuj havis la formon de lanco, aliaj de kudrilo. Origine ili estis produktataj el ostoj aŭ ŝtonoj, poste estis uzataj bronzaj, kupraj kaj feraj najloj. Nuntempe estas uzataj najloj el diversaj materialoj, ekzemple el oro aŭ arĝento, sed plej ofte el rustimuna ŝtalo. La najloj estas longaj de kvar milimetroj ĝis dek centimetroj, escpepte ĝis dudek centimetroj. Profundeco de la enpiko dependas de la malsan-karaktero kaj parto de la korpo, en kiun oni la najlojn enpikas. Sur la vizaĝo kaj orelo ili estas enpikataj en la profundecon de 2-3 milimetroj, ĉirkaŭ la talio kaj sur la membroj iam eĉ dek centimetrojn. Diversa estas ankaŭ la daŭro de unu terapio kaj la frekvenco de ties ripetado. Oni bezonas diri, ke tiu ĉi kuracado estas sendolora, escepte ĝi kaŭzas nur minimuman doloron.

La klasika formo de akupunkturo jam disvastiĝis tra la tuta Eŭropo, Nord-Ameriko kaj precipe en orienta Azio, sed preskaŭ nekonata ĝi estas en Afriko kaj en Sud-Ameriko. El la okcidenteŭropaj landoj



la plej populara ĝi estas en Francio kaj FRG, iom malpli en Skandinavio. En Eŭropo, Nord-Ameriko kaj Japanio pri tiu ĉi kurac-metodo okupiĝas proks. 150000 kuracistoj. En ĉi landoj disvastiĝis ankaŭ literaturo pri akupunkturo, estas eldonataj ankaŭ fakaj gazetoj pri ĉi problemaro. En Francio, FRG kaj precipe en Usono ekestis skoloj pri akupunkturo, kiuj pli aŭ malpli ŝanĝis la originan metodon kaj laboras laŭ la ĉina sistemo de punktoj kaj meridianoj. Oni bezonas diri, ke el la origina metodo ekestis dum la lastaj jaroj tuta vico da novaj labormetodoj, ekz. elektroakupunkturo kaj lasera akupunkturo. Tio jam ne estas ĉinaj sed usonaj metodoj, kvankam ili estas jam uzataj ankaŭ en Ĉinio.

La akupunkturon jam akceptis plejmulto de la socialismaj landoj, precipe Ĉeĥoslovakio, GDR, Pollando kaj Sovetunio, dum en Hungario ĝi ankoraŭ ne estis oficiale rekonita, kvankam nek malpermesata. Sed oni atendas ke tiu ĉi kuracmetodo, pri kiu okupiĝas ĉirkaŭ ducent hungaraj kuracistoj, ricevos "verdan koloron" ankaŭ en Hungario.

Estas certe, ke la lasera akupunkturo estas egale efika kiel la pingla, plie ĝi ŝirmas la malsanulon kontraŭ kia ajn doloro kaj ankaŭ kontraŭ la infekto de AIDS, ĉar ne okazas la enpiko. Japanoj kaj Usonanoj sukcese uzas la laseran akupunkturon ĉe dolor-mildigo, ĉe anestezado kaj ĉe kuracado de reŭmatismaj malsanoj.

(el "Magyarország")
tradukis S. Marĉek

NATURA NUTRADO

LA TRINKAJO

La plej bona trinkaĵo estas la natura akvo, kun kelkaj gutoj da citronsuko aŭ iomete da argilo.

Oni povas trinki kun akvo ankaŭ sukojn de fruktoj.

Ankaŭ la magnetizita akvo estas rekomendinda, kiel ekzemple la minerala akvo ĉerpita el ĝia fonto kaj modere ensorbata.

La tizanoj forte helpas la purigadon de la organismo. Elektu la plej taŭgajn herbojn por la resanigo de ĉiu organo.

Tute ne uzu ajnajn ekscitajn trinkaĵojn, vinon, kafon, teon, ktp.

LA TIZANOJ

La tizanoj estas la plej uzata formo, sub kiu oni utiligas la kuracajn herbojn.

Ĝenerale oni aplikas ilin tiel ĉi: oni metu la herbojn en kaserolon el fajenco, argilo aŭ emajlo - sed ne el aluminio - aldonu almenaŭ unu grandan tason da akvo, ekbruligu mildan fajron kaj atendu ĝis bolado. Boligu 2-3 minutojn, poste mildigu la fajron kaj infuzu ankoraŭ 10 minutojn.

La tre odorantajn herbojn ne boligu, sed nur infuzu. Tamen la radikoj bezonas dekminutan boladon.

La tizanon oni povas dolĉigi per glicirizo aŭ bona mielo, sed neniam oni uzu la blankan industrian sukeron, kiu estas malutila por la sano kaj povas neniigi la bonajn efikojn de la herboj.

NUTRAJOJ KAJ TRINKAJOJ ELIMINENDAJ

Ĉiuj specoj de viandoj: bovaĵo, ŝafaĵo, ĉevalaĵo, bovidaĵo, kuniklaĵo, ĉasaĵo, viandoj blankaj, duonkrudaj, salitaj, fumaĵitaj, konservitaj; ĉiuj ŝinkoj; kolbasoj, pasteĉoj, tripoj; porkaĵo, lardo, sangokolbaso, porkograso, detranĉaĵoj, hepataĵo, cerrbaĵo, k.c.

Ĉiaj fiŝaĵoj lagaj, riveraj kaj maraj; krustuloj, konkaj moluskoj, k.c.

Ĉiaj fritaĵoj.

Ĉiaj brogaĵoj: bovsupo, kokinbuljono, densbuljonoj freŝaj kaj en pasteloj, ekstrakto, k.c.

Ĉiaj konservaĵoj: komercaj konfitaĵoj, k.c.

Krome: Blanka pano, blanka sukero, kakao, ĉokolado, kafo, teo, bovinlakto nekazeigita, senkremigita, kondensita aŭ pulvora lakto, tro fermentitaj fromaĝoj, tutpretigita saŭrkraŭto, mustardo, paprikoj, pipro, vinagro, kaj aliaj spicoj. Fermentoj kaj nutraĵoj senhidratigitaj. Komercaj bakaĵoj, sukeraĵoj, bombonoj kaj aliaj. Sekaj legomoj tro malfreŝaj. Blankaj, ruĝaj, ŝaŭmaj kaj malfreŝaj vinoj, ĉampano, cidro, biero, ŝaŭmtrinkaĵoj. Ĉiaj alkoholaj trinkaĵoj: aperitivoj, likvoroj, brandoj, k.c.

NUTRAJOJ REKOMENDITAJ

Ĉiuj freŝaj fruktoj dolĉaj aŭ acidaj, krudaj aŭ kuiritaj.

Ĉiuj sekigitaj fruktoj, krudaj aŭ kuiritaj, figo, daktiloj, vinberoj, prunoj, abrikotoj, kaŝtanoj, migdaloj, aveloj, uglandoj, arakidoj, k.c.

Ĉiuj grenoj: plengrajna tritiko, purigita hordeo, rizo, aveno, sekalo, maizo, k.c.

Ĉiuj legomoj, legumenoj kaj radikoj, - krudaj aŭ kuiritaj: ajlo, cepo, tomatoj, brasiko (ruĝa, verda), florbrasiko, kukurboj, melongenoj, fenkolo, celerio, fungoj k.c.

Ĉiuj specoj de salatoj (prefere verdaj).

Ĉiuj vegetalaj oleoj: juglanda, papava, kolza, brasika, oliva, - prefere akiritaj, se eble, per simpla malvarma premado.

Pano: plenbrana, integra aŭ plengrajna, aŭ sekala; ĉiuj malfreŝaj.

Kukoj diversformaj el plengrajna tritiko aŭ poligono.

Supoj, ankaŭ senpanaj, el muelita tritiko, kaj kaĉoj.

Ĉiuj fromaĝoj nefermentitaj (kazeigita lakto kompreneble).

Aromaĵoj: petroselo, cerefolio, ajlo, cepo, drakunkulo, rosmareno k.c.

Mielo, flavruĝa sukero, kansukero, ankaŭ kruda.

NUTRAĴOJ MODERE AŬ OKAZE KONSUMEBLAJ

Pizoj kaj fazeoloj, pastoj, tapioko, grio.

Freŝa butero (surpane aŭ aldonata al la manĝaĵoj en momento de la surtabligo). Jahurtoj. Fromaĝoj grasaj aŭ fermentitaj.

Hejmaj kukaĵoj: biskvitoj, tortoj kun aŭ sen fruktoj, kuketoj, mielkuko, k.c.

Kompotoj, ovoj, majonezo.

Sekaj legomoj de la sezono: pizoj, lentoj, fazeoloj.

Mineralaj akvoj, se eble tuj ĉe la fonto.

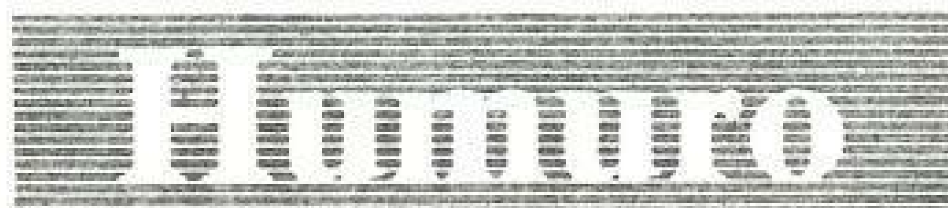
LA MANĜOJ

Matene: malpeza manĝo, se eble el freŝaj fruktoj aŭ laŭokaze sekaj fruktoj, tritikaj kaĉoj.

Tagmeze kaj vespere: oni komencu per sukecaj fruktoj kiel oranĝo, pomo, ĉerizo, pruno; poste sufiĉe abunda telero da salatoj, miksaĵo de ĉiuj specoj de sezonaj krudaj legomoj, spicitaj per olivoleo, citronsuko kaj kiel eble malplej da salo (sen pipro kaj vinagro). Poste telero da tre diverse kuiritaj legomoj, fromaĝo, kaj finu per freŝaj aŭ sekaj fruktoj, aŭ eventuale per hejmefarita kukaĵo. Pano integra aŭ plengrajna.

Vespere oni manĝu pli malpeze ol tagmeze.

El la libro:
"AMO KAJ VIVO"
(Frateca Asocio Internacia, Parizo.)



Tedulo

- Tedulo estas tiu, kiu parolas dum ni deziras ke li aŭskultu nin...

Aĉulo

- Tiu aĉulo ne volis prunti al mi mil kronojn.
- Mi volas atentigi vin ke ankaŭ mi estas tia aĉulo.

Bonulo

Mi ne kredas ke sur la mondo ekzistas malbonaj homoj.

Kanibalo

Tra la mondo...

JUBILEA KONFERENCO

La 4an de oktbro 1987 Sekcio de Esperantistoj-Vegetaranoj kaj Esperantista-Vegetarana Societo Paco en Proslav-Plovdiv, Bulgario, alvokis okaze de la 100-jariĝo de Esperanto siajn membrojn kaj simpatiantojn kaj organizis Jubilean Konferencon. Partoprenis ĝin 150 delegitoj, membroj kaj simpatiantoj el la tuta lando. Pri la Jubileo prelegis Esperante prezidanto de la sekcio M. Petkov. Sekvis interesa programo pri sciencaj kaj sanecaj problemoj kun prelegantoj Kubrat Tomov kaj Lidija Kovaĉeva. Fine de la konferenco la ĉeestantoj rigardis filmon pri la pentristino Lili Dimkova.

K.Pamukov

KURACARTO DE INDIANOJ

Alte en la montaro Andoj en Bolivio troviĝas la plej fora esplorcentro de la Universitato Ulm. Tie la antropologino Ina Rössing-Diederich esploras kuracarton de la indianaj gentoj Kavalajo kaj Kvekuo, kies kuracantoj kuracas ne nur en siaj vilaĝoj, sed estas konataj kiel "migrantaj kuracantoj" eĉ en Argentino kaj Peruo. La antropologino jam realigis ses kompletajn studojn en la alteco de 4000 m. Instruis ŝin la plej aĝa indiana kuracanto. La naturaj vivmaniero kaj kuracarto de boliviaj indianaj gentoj havas siajn radikojn en la fora pasinteco de Inkaa kulturo.

MIGRADO KUN FASTADO

Ĉiam pli popularaj fariĝas aranĝoj de la iama pastro Christoph Michl, kiu ekde 1983 organizas migradon kun fastado tra Italio, Skandinavio kaj Greklando, tra Alpoj. La kulmina punkto de la ĉi-jara programo estos oktaga migrado kun dorsosako de Triesto ĝis Venecio. La migrado ne estas memsuferigado nek sporta agado, ĝi estas klopodo ekkoni sin mem. Kvar kurac-eblecoj troviĝas en la migrado: fastado, moviĝado, freŝa aero kaj senpera natura travivaĵo ligita kun la tuta grupo. Informoj kaj aliĝoj: Christoph Michl, Pratjeweg 1, D-2152 Horneburg, tel. 04162/2539, FRG.

TORFO KONTRAŬ KANCERO

Kancermalsanuloj el tuta Pollando pilgrimas al Vroclavo kaj premas sin antaŭ la pordego de terkulturista akademio kun la espero, ke ili ricevos boteleton da torfa ekstrakto. Tian amasan intereson kaŭzis televida elsendado, en kiu iama kancermalsanulo asertis, ke tiu mirakla medikamento resanigis lin. La kuracilon malkovris nun jam 85-jara Prof. Stanislaw Topa, kiu kvindek jarojn

esploris ecojn de torfo. La kuracilo estis patentita en 1977, sed ankoraŭ ĝi ne estas aĉetebla en apotekoj, pro nesufiĉaj pruvmaterialoj. La pola gazetaro intertempe priskribis mil kazojn de resanigitaj homoj. Rektoro de la akademio petis la homojn en polaj amaskomunikiloj ne alvenadi al la akademio, ĉar dume ne eblas kontentigi ilin.

LASERO KAJ KRESKAĴOJ

En Prago kaj Senec (Ĉeĥoslovakio) ekzistas psikotronikaj laboratorioj, kies esploradon finance subtenas la ŝtato. En Senec D-ro Andrej Ŝandor okupiĝas pri stimulado de kreskaĵoj kaj de ilia kreskado. Li konstruis laseran aparaton, kiu kaŭzas energi-saturadon de vivaj ĉeloj. Post lasera radiado la semoj pli rapide kreskas, la kreskaĵoj estas pli kvalitaj, pli imunaj kontraŭ malsanoj, donas pli da fruktoj. D-ro Ŝandor stimulas per la aparato akupunkturajn punktojn de bestoj, kiuj poste estas pli sanaj kaj pli rapide kreskas.

"AIDS" KAJ VEGETARANOJ

Asocio por naturscienca Kuracado en FRG eldonis interesan libron en la germana lingvo "Hilfe vor AIDS" (Helpo kontraŭ AIDS), en kiu oni publikigas interesajn faktojn kaj informojn pri tiu ĉi malsano, i.a. ankaŭ la faktón, ke dume mankas la kazoj de AIDS-malsaniĝo ĉe vegetaranoj kaj krudmanĝantoj. Tial oni konkludas, ke taŭga defendo kontraŭ tiu ĉi "pesto de la 20-a jacento" estas sufiĉa korp-provizado per la vitamino C. La libro kostas 7 DM kaj estas aĉetebla ĉe Gesellschaft für Naturheilkunde e.V. Postfach 40 20 27, D-8000 München 40.

(Laŭ "Esotera", S-ek)

REKORDO POST KOROPERACIO

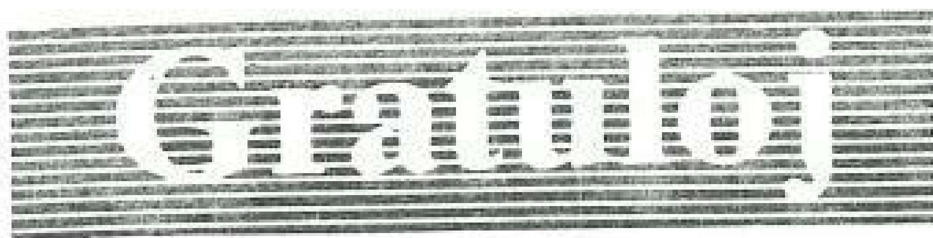
Novan rekordon en saltado kun ŝnuro faris 36-jara Bob Commers el Johustown, Pensilvanio (Usono), kiu saltetis kun ŝnuro seninterrompe 13 horojn, 15 minutojn kaj 47 sekundojn, spite al tio, ke li travivis jam du kor-infarktojn kaj kor-operacion.

Commers, kiu iam pezis 130 kg, komencis salteti kun ŝnuro por perdi la superfluajn kilogramojn. Nuntempe li pezas 70 kg. "La kuracistoj deklaris, ke mi mortos dum tri jaroj. Mi forlasis fumadon, komencis konsumi senviandajn nutraĵojn kaj ekpraktikis severan korp-ekzercadon. Mi volis montri al ĉiuj, ke la homo ne bezonas sidi ie en angulo eĉ post korinfarkto. Ĉiam estas eblecoj por ankoraŭ entrepreni ion."

(Laŭ "Der Vegetarier")

"NATURA" EN HUNGARIO

En malgranda butiko en Budapeŝto, en Krisztina Körut 77, amaso da klientoj piedpremas sin. "Natura" estas la unua reformita vendejo en la orientaj landoj kaj la konstanta homamaso en ĝi pruvas, ke por Hungario estas allogaj alternativaj nutraĵoj, kiujn ĉi tie ofertas Lajos Antal, iama ĉefo de terkulturista produkta kooperativo. La vendejon provizas 1200 kooperativoj de la tuta Hungario.



NI KORE GRATULAS AL:

s-ro K.L. Cibur en Třebíč, CS, okaze de lia 97-jariĝo;
s-ino M.Řezáčová, Tanvald, CS, okaze de ŝia 96-jariĝo;
s-ro H.Landheer, Nederlando, okaze de lia 91-jariĝo;
s-ro V.Kiss, Cluj, Rumanio, okaze de lia 91-jariĝo;
s-ro Gültling, FRG, okaze de lia 89-jariĝo;
s-ro D.Simeonov, Sofio, Bulgario, okaze de lia 89-jariĝo;
s-ino M.Hnilická, Dudince, CS, okaze de ŝia 85-jariĝo;
s-ino S.I.Tasnádi, Budapesŝto, Hungario, okaze de ŝia 85-jariĝo;
s-ro E.Würker, GDR, okaze de lia 85-jariĝo;
s-ino Honecker, Nederlando, ĉe ŝia 80-jariĝo;
s-ino B.P.Jordanova, Bulgario, ĉe ŝia 75-jariĝo;
s-ro J.Vaněček, Praha, CS, ĉe lia 75-jariĝo;
s-ino M. Bartovská, Frýdek, CS, ĉe ŝia 75-jariĝo;
s-ro F.Králik, Ŝahy, CS, ĉe lia 70-jariĝo;

Apartan gratulon al la honora prezidanto de TEVA, s-ano Ernesto Váňa, kiu la 27an de aprilo atingis belan aĝon de 80 jaroj!

Mortanoncoj

En Ostrava-Zábřeh (CS) mortis s-ano Oldřich Baren.
En Sofio (Bulgario) mortis en la aĝo 77 jaroj s-ano Simeon St. Hesapĉiev.
Sinceran kondolencon al la familianoj kaj amikoj de la forpasintoj!

HONORE AL LA MEMORO DE S-ANO:

STOJAN D. MINĈEV

Kiel ni jam anoncis en EV 4/87, forpasis bona homo, bona amiko, s-ano Stojan Dimitrov Minĉev en Zaňari Stojanovo, Bulgario, en sia 91-a jaro.

Eble ne estas hazardo, ke lian lastan al mi skribitan leteron de la 22a de aŭgusto, mi respondis la 11-an de septembro 1987, do en la sama tago, kiam li faris la lastan spiron en sia vivo, do kiam estis lia lasta kontakto viva kun tiu ĉi viva Naturo... Tiel eble ne estis tio hazardo, ĉar eble li tiam ankoraŭ min rememoris, kaj la telepatio, tiu mistera io ekagis kaj inspiris min respondi al lia letero, kiu alvenis antaŭ-nelonge. - Li ĉiam kun granda bedaŭro skribis, ke li ankoraŭ ne ricevis nian bultenon, lian tre ŝatatan gazeton, do mi rapide enpakis la koncernajn tri numerojn, kaj mi sampoŝte al li tiujn sendis kune kun mia letero. - Eble tio ĉio ne estis nura hazardo... Sed li jam tiujn ne legis, nek sian artikolon en la 3ª Nº.

En sia letero li esprimis sian grandan bedaŭron, ke pro sia malforteco li jam ne povas partopreni niajn renkontiĝojn en Dudince, kaj li aldonis: "Tamen mia esperantista animo estos tie, kaj ĝi ŝvebos inter vi".

Kaj "eble" mi tiun sentis kaj mi skribis al li en lia lasta tago, kaj mi eĉ sendis al li la de li ŝatatan gazeton Esperantista Vegetarano...

Mi rememoros lin dum mia tuta vivo dankeme kaj estimplene.

Ernesto Váňa

Korespondi Deziras

◻ 44-jara vegetarano deziras korespondi pri vojaĝado kaj turismo: Sergeo Ĉernuŝov, pr. Kosmonavtov 52-6-56, Su - 196233 Leningrad, Sovetunio.

◻ 36-jara vegetarano, fraŭlo (instruisto) dez. korespondi kun 30-40-jaraj fraŭlinoj, kiuj ŝatas vegetarismon, internan evoluon, ktp. Ben Parkinson, Pasaje Lepanto, 6,4º,3B, 14011-Kordovo, Hispanio.

◻ S-ro Nsimba Mfumu Mndogala, B.P. 1323 Kinshasa 1, Zairio, deziras korespondi tutmonde pri vegetarismo.

◻ S-ro Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, GR-13122 Ateno, Grekio, dez. korespondi pri vegetarismo.

Ĉu vi partoprenis aŭ mem organizis

INTERESAN E-ARANĜON

?

Ĉu ne indus raporti pri ĝi en

ESPERANTISTA VEGETARANO

◻ 82-jarulo (esperantisto ekde 1920) deziras korespondi kun multjaraj amikoj el div. landoj: Petro Spodolin, Galiĉ Komstronskoj strato Svoboda 20-7, Sovetunio.

◻ 21-jara vegetarano deziras korespondi diversteme (ĉefe pri vegetarismo) ĉeĥe, pole, germane, france, itale, hispane, kroate kaj Esperante. Andreo Boĉkarov, ab. jaŝĉik 14, SU-659333 Biísk-33, Sovetunio.

◻ 45-jara nova kaj izolita esperantisto el provinco, medicinisto, ŝatus korespondi pri medicinaj problemoj. Miĥail Borisoviĉ Pendler, SU-28830, Sovetunio.

◻ 33-jara vegetarano, longjara leganto de EV, elektro-inĝeniero, volas korespondi pri vegetarismo, jogo, vojaĝoj, geografio kaj historio. Vladimir Korolapov, a.k.30, SU-353470 Gelendzhik, Sovetunio.

◻ 41-jara vinberkulturisto deziras korespondi tutmonde kaj interŝanĝi poŝtmarkojn, bildkartojn kaj librojn: Duŝan Juran, CS-951 21 Riŝňovice 132, ĈSSR.

◻ Kun diversaĝaj esperantistoj deziras korespondi 22-jara vegetarano Viktor Vasiljeviĉ Podoljan, Mostootrjad 69 dom 8 B, kv 1, SU-626440 Niĵnevartovsk 18, Sovetunio.

▢ 40-jara vegetarano, jogano kaj naturamiko dez. kor. kun serioza s-ino edziĝcele. Respondojn bv. adresi al la redakcio en du kovertoj kun noto "Lilio en Rumanio".

▢ Dez. korespondi kaj interŝanĝi bildkartojn kaj poŝtkartojn s-ano Antonio Gonzalez Alvarez, Kesto 13, E-29770 Torrox (Málaga - Hispanio).

▢ 32-jara filologo, interesiĝanta pri vegetarismo, muziko, tradiciaj manĝoj, arto, folkloro kaj turismo, dez. kor. E-e, germane, pole, litove aŭ ruse: Eduardas Malevičius, Raguvos 19-11 SU - 233000 Kaunas, Sovetunio.

Libervolaj Mondonacoj

Ne estas fiksa abonkotizo por EV. La legantoj—membroj de TEVA sendadu libervolajn mondonacojn, laŭ siaj eblecoj (tamen almenaŭ unufoje jare) al la Landaj Perantoj-Reprezentantoj de TEVA. Kie tiu ankoraŭ ne estas, oni pagu rekte al la kasisto en Anglio. La LaRe-ojn ni petas regule informadi la Redakcion kaj la Prezidanton pri la pagintoj. Individuaj pagintoj faru tion mem. Esperantista Vegetarano vivtenas sin nur el la mondonacoj, do la ekzisto kaj kvalito de la gazeto dependas de malavareco de la donacintoj!

Ni dankas pro alvenintaj mondonacoj al:

Argentino: Alchera 36, Bondone 12, Corral 22, Ferrer 15,50, Grinberg 100, Hess 10, Horacio Ré 10, Ibañes 10, Kohei 1, Koomar 5, Lara 25, Lingva 48, Luna 5, Maruotolo 20, Moyano 5, Pasini 1, Valle 20, Villar 10, Uneria 15 Tust. **Bulgario:** Baramov 5, Canev 5, Černeva 5, Damjanov 5, Damjanova 5, Dedeva 5, Dimitrov 5, Ganĉev 5, Georgijeva 5, Haralampieva 5, Ivanova 5, Jordanov 5, Jovĉev 5, Ĵeĉva 5, Kojĉev 5, Kostov 5, Krastev 5, Kalĉev 5, Krajŝnikov 5, Mihov 5, Mihova 5, Minĉev 5, Minkov 5, Miteva 5, Nikolov 5, Nečev 5, Nenkov 5, Pamukov 5, Pavlova 5, Peneva 5, Petkov 5, Petrov 5, Simeonov 5, Simeonov 5, Societo "Paco" 5, Toŝev 5, Uzunjan 5, Valeviarska 5, Vapbanov 5, Vlahov 5, Zahariev 5 Leva. **Ĉeĥoslovakio:** Baculík 50+50, Badaŝ 30, Bauer 25, Bárta 50, Bednařík 20, David 50, Dvořáková 50, Gálisová 50, Grossmann 50, Halata 50, Hladký 40, Chlapec 50, Jíra 50, Klíma 30, Kola 50, Kotyzová 50, Kozel 100, Krejčí 100, Křepelka 40, Kusý 50, Martínek 50, Maslena 40, Milevová 10, Mohapl 40, Molík 40, Nedoma 150, Neubeller 100, Nosek 30, Papež 50, Pavlík 100, Pečený 30, Poulová 100, Rosa 100, Sláček 20, Sporinský 40, Stefánová 50, Stoklas 30, Sučíková 30, Švidrnoch 100, Vácha 50, Venturová 50, Vomáčka 50, Voleská 50, Závodský 100, Zelená 20, Zicho 15, Zubek 40 Kčs. **Francio:** Aude 50 FF, Gabalda 100 Kčs. **Germana D.R.:** Hofmann 15, Kuse 5, Linke 40, Mainz 20, Mann 10, Merker 5, Reimann 15, Schäfer 20, Schumann 20, Völker 5, Wosien 10 M. **Germana F.R.:** Meier 30, Teich 6, Gülting 30, Formaggio 10,

Wiese 20, Berniol 30, Reeg 30, Vogel 30+30, Führer 10, Hermann 20, Keller 10, Walch 20 DM. **Hispanio:** AGA 1500, Aguilar 1000, Aznar 2000 + 1000, Boix 2000, Deltell 1000, Fillat 500, Fernandez 2100+800, Garcia 3000, Gimbernat 1000, Götzen 800, Guzman 2000+1500, Hernandez 2000, Llapart 1000, Margaiz 2000, Moya 700+500, Rodon 1000+1000, Vallbona 400, Vidal 2000 Pt. **Israeló:** Tilleman 10, Kerbel 10, Hensel 10, Steinberg 10 Sikloj. **Italio:** Bianchi 10000, Caselli 25000, Centro Naturista 25000, Dazzini 20000, Fabbro 20000, Fabretto 50000, Falzoni 10000, Masolini 15000+8500, Junulara E-Rondo 10000+2x8500, Tinelli 50000, Tartaro 20000 £. **Jugoslavio:** Grabareviĉ 1100, Jankoviĉ 1000, Kuzmiak 1500, Miljkoviĉ 1500, Mitroviĉ 1000, Ocokoljiĉ 1300, Petroviĉ 1000, Radovanov 1000, Ŝeŝiĉ 1000, Tufegdžiĉ 1000 Din. **Kanado:** Auclair 5, Campagna 6, Du Temple 20, Fleury 10, Holden 10, Mongeau 20, Piper 6, Prebble 5, Sagafi 5 $. **Nederlando:** Horst 25, Oosterhout 25, Koopmans 30, Prins 35, N.C.S. 200, Hoonakker 25, Wit 20, Los 5, Zeiss 15, Beek 25, Reinders 10, Walsem 60+60, Zeiss 15, Woudstra 30 gld. **Portugalio:** Gouveia 350, Almeida 350 $. **Sovetunio:** Abromas 8, Anikeev 10, Anisimova 6, Antipov 10, Balaiŝa 10, Balsys 9, Baltruŝiene 10, Baronas 14, Belenjuk 70 (Kĉs), Beŝkarev 7, Bimakov 4, Bystryj 8, Boĉkarev 5, Bondareva 2, Bujak 4, Butrimov 8, Cibadze 5, Ĉepiene 6, Ĉerniŝev 5, Ĉernov 6, Ĉistiakov 3, Ĉupin 10, Daskal 4, Dijokas 8, Djakov 15, Dĵamanbajev 6, Drozdov 5, Dzelme 8, Efimov 6, Efremova 3, Eremcov 5, Eremeev 6, Ermakov 8, Fleiŝman 10, Galceva 5, Garbuzova 6, Geide 10, Genin 4, Gerŝenoviĉ 4, Gluŝkov 5, Gofen 12, Gofiev 4, Greiĉius 9, Gribojedova 5, Grigaitis 6, Griŝĉenko 11, Gulidov 6, Gvildiene 6, Ĥaziaĥmetov 7, Ĥolodov 6, Ĥramov 6, Ĥromov 10, Inokaitiene 6, Jegorovas 10, Juŝkelyte 8, Ĵuk 6, Kalganov 6, Kaplun 6, Kapustin 4, Kapustinskaja 2, Karaseviĉ 10, Karasj 6, Kaur 4, Koroliov 6, Kosolapov 5, Kovaliov N. 10, Kovaliov V. 6, Krotov 7, Kruusa 5, Kruzs 10, Kuĉerenko 6, Kulagin 4, Kuŝnin 7, Lebenzon 20, Leontjev 4, Levin 5, Lobjakas 12, Lobov 6, Loĥmussar 3, Look 12, Martynoviĉ 6, Matis 4, Medvedev 4, Melnikov N. 10, Melnikov V. 2, Merijauskiene 13, Miĥajlenko 7, Mylnikov 7, Muraŝev 5, Necvetajev 6, Nekrasov 4, Nikolajev 12, Nosova 5, Obodovskij 5, Ostapuk 8, Ozolina 5, Paulauskas 18, Pendler 4, Perepelkin 10, Petelĉiĉ 4, Pieniuta 10, Podolian 9, Pokazanec 10, Poliaĥova 6, Popieriene 8, Poŝkaite 4, Puri 15, Rakuiĵaite 10, Reŝetnikova 5, Riabov 11, Riis 15, Rucz 6, Rudzinskas 10, Saareoks 8, Safonova 4, Savenko 5, Serbina 5, Slenys 7, Snitkiené 5, Sosnovskij 8, Spodobin 5, Strelec 7, Sudeikis 7, Ŝatejev 5, Ŝeviakova 14, Ŝiŝkin 7, Ŝlykov 4, Ŝmidt 13, Ŝukys 18, Ŝuvajev 5, Tamaŝauskaite 5, Teder 10, Ternavskij 4, Timohoviĉ 5, Tolstoj 10, Trimakiené 10, Vabi 10, Vaitilaviĉius 4, Vasenkov 3, Vasiljeva 4, Vebeliunas 4, Vikuĵaite 8, Vysokovskij 8, Vitkovskij 6, Volodina 8, Vlasenko 5, Usanov 5, Utiŝev 6, Zakrevskij 4, Zub 6 Rbl. **Svedio:** Anderson 100, Frisk 60, Hammarberg 50, Kohler 100, Persson 35, Wedenborg 50 SF. **Svislando:** H.&A. Alter-Mase 15, Béguin 30, Buhlmann 30, Cool-Coté 20, Enz 50, Nüesch 20, Parzival 9, Ringli 20, Tagmann 10, Gerber 20, Müller 20 F. KORAN DANKON AL ĈIUJ DONACINTOJ! (La listo finredaktita la 15an de aprilo 1988.)

ESTRARO DE TEVA

PREZIDANTO: Christopher Fettes, Saint Columba's College, Dublin 16, IRLANDO
HONORA PREZIDANTO: Ernesto Váňa, CS - 962 71 Dudince 163, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: Dr.Inĝ.L.Fritsch, M.Gorkého 10, 370 10 Č.Budějovice, ĈEĤOSLOVAKIO
VICPREZIDANTO: W.Simcock, Clayton House, Butterton, Leek, Staffs ST13 7SR, BRITIO
ĜEN. SEKRETARIO: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D - 6227 OESTRICH - WINKEL
KASISTO: William Parrot, 15.Aldborough Court, Douglas Avenue, Exmouth EX8 2HA, BRITIO (TEVA-poŝtĝirkonto: 27 141 8907)

Landaj Reprezentantoj - Perantoj de TEVA

Argentino: Clara de Hess, Bolivar 6339 B, RA - 1875 WILDE (B.A.)
Aŭstralio: D-ro Peter Ellyard, 1 East Avenue, Millswood, S. A. 5034.
Belgio: Camiel de Cock, Vorsembeemdenweg 7, B - 2241 ZOERSEL (Halle)
Brazilo: Ronie Cardoso Filho, Poŝtkesto 92, BR - 84 160 Castro Pr.
Britio: Pat Search, 30a Arlington Gardens, Attleborough, NORFOLK NR17 2NE
Bulgario: Bulgara E-Asocio, Sekcio de Vegetaranoj, PK 66. 1000 SOFIA-C
Ĉeĥoslovakio: S-ino Oľga Novotná, Riznerova 2. CS-811 00 BRATISLAVA
Finnlando: Lasse Kivistö, Kivistöntie, SF - 055 100 HYVINKÄÄ 51
Francio: Jean Louis Gobeau, Le Bersac, F - 057 00 SERRES, Francio
F.R.Germanio: Detlef Meier, Hauptstr. 30, D-6227 OESTRICH - WINKEL
Germana D.R.: Erich Würker, Klein-Grönland 9, 9800 REICHENBACH
Grekio: Todorakopulos Evangelos, Eaku 21, N. Liosia, 131 22 ATHINA
Hindio: S. John Bosco, N°1174 Bl.68, V.O.C. Nagar, Tondiardet, MADRAS 81
Hispanio: Luis Armadans, Pl. Sagrada Familia, 4t, 3ª, BARCELONA 13
Hungario: Ferenc Springer, Thököly ut. 44, I.em.4, H-1146 BUDAPEST-XIV
Irlando: Christopher Fettes, Saint Columba's College, DUBLIN 16, Irlando
Israelo: Mark Steinberg, P.O.K. 9137, (K.Eliezer 35157) IL-31091 - HAJFA
Italio: Lilia Fabretto, Via Pietro Cartoni 12, I - 001 52 ROMA, Italio
Japanio: D.MacGill, Kyoto Syudoin, 701 Momi-tyo, Ohara, Sakyo-ku, 601-12
Jugoslavio: Terezija Kapista, Studentska 39/23, YU-11070 NOVI BEOGRAD
Kanado: Normand Fleury, 6358 de Bordeaux, MONTREAL, Québec, H2G 2R8
Kolombio: Inĝ. Libardo Mejía, Apartado Aéreo, 3525, CALI, Tel. 53-1627
Meksikio: Angel Segura, Apartado Postal M-2003, México 1 D. F. 06000
Nederlando: TEVAN, poŝtfako 399, NL-3740 AJ Baarn, pĉk. 35 58 335
Norvegio: Kjell Peder Hoff, Bjorkenes, N-1970 HEMNES I HOLAND, Tel.758143
Nov-Zelando: Mavis Gibson, 15 A Sandiacre, Browns Bay, AUCKLAND 18
Pakistano: S.A. Farani, House Nº K-18, Machine Mohalda Nº3, JHELUM
Pollando: Janusz Ostrowski, ul. 1-go Maja 14/11, PL - 82-300 ELBLAG
Portugalio: Portugala E-Asocio Rua Dr. João Couto.6 r/c A, 1500 LISBOA
Rumanio: V. I. Popescu, Timpului Nº 28/A, Sector 2, 73-108 BUCURESTI-20
Sovetunio: Angelé Judickiené, A. D. 871, SU - 23 20 44 VILNIUS 44
Sri Lanko: U.L.P.P. Gunawardena, Panapatiya, KAHAWATTE, Sri Lanko
Svislando: Ueli Haenni, Wyttenbachstr. 28. 3013 BERN, ĝirkonto 30-67879-3
Sud-Afriko: J.P.Hammes, 30 Oliënhoutstr.3, Wilropark-1725, ROODEPORT
Svedio: Henryk Karlsson, Fimongatan 12, S - 590 40 KASA, ĝir. 172716-3
Usono: James Parkerson, 1207 Grace Street 8, BAKERSFIELD, CA 93 305
Venezuelo: David G. Valecillos, Calle 79-3-C-72, MARACAIBO - 4002
Zairio: S-ro Nsimba Mfumi Ndogala, B. P. 1323, KINSHASA 1, ZAIRIO

***

NEPREDAJNÉ! Vydal Slovenský esperantský zväz ako prílohu Esperantisto Slovaka.
Pov. Vsl. KNV, reg. č. 45/85 tlač zo dňa 29.5.1985